令和７年度「６０（ロクマル）プラス」優良実践校　実践報告書

１　実践校名		岩手町立一方井小学校
２　実　践　名		健やかな体つくり育成プロジェクト ～よりよい生活習慣の確立を目指した６０（ロクマル）プラスプロジェクト取組を通して～
３　実施対象者		岩手町立一方井小学校　児童５４名
４　目　　標		・　健やかな体をつくるためには「よりよい運動習慣」「望ましい食習慣」「規則正しい生活習慣」の３つの習慣が大切であることを理解するとともに、実生活の中で相互に関連付けて取り組むことができる。 ・　「よりよい運動習慣」「望ましい食習慣」「規則正しい生活習慣」を一体的に取り組むために、自分の生活の中にどのように取り組んでいけばよいか考えることができる。 ・　健やかな体つくりに関心をもち、健康で活力のある生活を送ろうとしている。
５　実践内容	ア (①・②)	・　全体（指導）計画の作成 ・　効果的な６０（ロクマル）プラスプロジェクトの推進に向けた全校集会の実施【資料１】
	イ (③・④) ウ (⑤)	・　よりよい生活習慣の確立に向けたチャレンジカードの活用 ・　学校行事と連携した取組【資料３-②】 ・　養護教諭を活用した保健の授業実践【資料２】 ・　家庭との連携【資料３-①、②】 ・　生活アンケートの活用（生徒指導との連携）
６　成　　果		１　アについて ・　学校経営計画の重点の一つに位置付け全体計画を作成し、役割分担、育成する資質・能力や取組の具体等を定め、年間を通じて組織的に取り組むことができた。 ・　６０（ロクマル）プラスプロジェクトの取組に向けて全校集会を実施し、３つの習慣を整える意義や取組方法等を確認し、全体で共通理解を図り効果的な取組へとつながった。 ２　イ、ウについて ・　長期休業前にチャレンジカードの取組を実施し、休業中も自主的に３つの習慣を意識した生活につなげることができた。 ・　体育的行事と関連させてチャレンジカードに取り組み、健康増進の観点からの体力向上の必要性を児童に認識させ、学校行事への主体的な取組及び学校行事の一層の充実を図ることができた。また、児童が健康の保持増進のために運動の必要性を実感し、将来に向けた豊かなスポーツライフの実現の一助となることへも期待できると考える。 ・　保健の授業実践を通して、よりよい生活習慣の確立について理解を深めることができた。また、学習の充実の観点からも養護教諭の活用は大変有効であった。 ・　徒歩登校の推進、定期的な保健だよりの発行等を通して、家庭との共通理解及び連携の促進を図ることができた。また、小中学校区での学校保健委員会において協議テーマに位置付け、９年間を見通した意見交流ができた。
７　課　　題		・　単発的な取組にならないように既存の取組とさらに関連付け、年間を通した継続的な取組となるようにする。 ・　よりよい生活習慣の確立は、家庭の理解や協力が不可欠であるため、家庭を巻き込んだ取組を一層充実させることが必要である。 ・　児童による自立的な活動が不十分だった。児童がよりよい生活習慣の必要性を実感し自立的に取り組んでいくために、児童が活動を考え、主となって取り組むよう支援する。
８　今後の予定		・　今年度の計画を継続し、６年間を通じて児童のよりよい生活習慣の確立を目指して推進する。また、既存の取組と関連付けて継続的に取り組み、一層の充実を図る。 ・　児童会や学級の係活動等、児童による自立的な活動を取り入れ、主体的によりよい生活習慣の確立に向けて取り組むように支援する。 ・　保健以外にも、家庭科や学級活動（２）において養護教諭を活用した授業実践を実施し、授業の充実を図る。

【全体計画】

健やかな体つくり育成プロジェクト

岩手町立一方井小学校

1　目的

６０（ロクマル）プラスプロジェクトにおける「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」を関連付けながら一体的な取組を通して健康の保持増進を図るとともに、児童が生涯を通じて健康で活力のある生活が送ることができるようにする。

2　目標（資質・能力）

（1）　健やかな体をつくるためには「よりよい運動習慣」「望ましい食習慣」「規則正しい生活習慣」の３つの習慣が大切であることを理解するとともに、実生活の中で相互に関連付けて取り組むことができる。

（2）　「よりよい運動習慣」「望ましい食習慣」「規則正しい生活習慣」を一体的に取り組むために、自分の生活の中にどのように取り組んでいけばよいか考えることができる。

（3）　健やかな体つくりに関心をもち、健康で活力のある生活を送ろうとしている。

3　取組の具体

（1）　健やかな体つくりに向けた目標設定

「よりよい運動習慣」「望ましい食習慣」「規則正しい生活習慣」において、目標を設定し、今年、特にがんばりたいことを決める。

（2）　チャレンジカードの活用

- 長期休業前１週間取り組み、長期休業中の家庭での生活につなげる。
- 全校集会を開き、取組方法について確認する。

（3）　学校行事と関連させた取組

- 校内ロードレース大会の取組期間において、運動を主に３つの習慣を関連付けて生活する。
- 業間マラソンを位置付け、ロードレース大会に向けた練習及び運動時間の確保。
- チャレンジカードを活用し、取組状況の把握。

（4）　実態把握

- 生活アンケートを実施し、生活状況の把握。
- 定期検診における健康状態の把握及び改善し指導。
- 課題解決に向けた取組の実践。

（5）　家庭との連携

- 保健だよりでの啓発。
- 歩いて登校の日の取組。
- 学校保健委員会での協議テーマの設定。

（6）　授業実践

３年生保健「けんこうな生活」での実践。

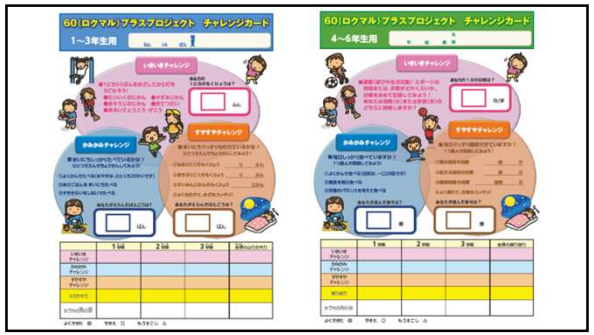
（7）　その他

- 定期検診時の養護教諭におけるミニ保健指導。
- 栄養教諭による食育指導

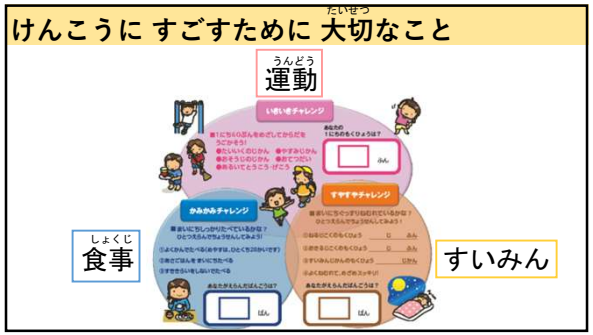
4　年間指導計画

月	主な取組内容	担当
5	歩いて登校の日（月２回）	割当
6	歩いて登校の日（月２回） 栄養教諭による食育指導	割当 食育担当、各学級
7	歩いて登校の日（月２回） 生活アンケート① ３年生保健の授業実践 全校集会① チャレンジカード①	割当 生徒指導、保健主事 ３年担任、保健主事 保健主事 各学級
9	歩いて登校の日（月２回） 全校集会② チャレンジカード② 業間マラソン 校内ロードレース大会	割当 保健主事 各学級 体力向上担当 教務
10	歩いて登校の日（月２回）	割当
11	歩いて登校の日（月２回） 学校保健員会 生活アンケート②	割当 保健主事 生徒指導
12	全校集会③ チャレンジカード③	保健主事 各学級
1	なわとびチャレンジ（２月まで）	体力向上担当

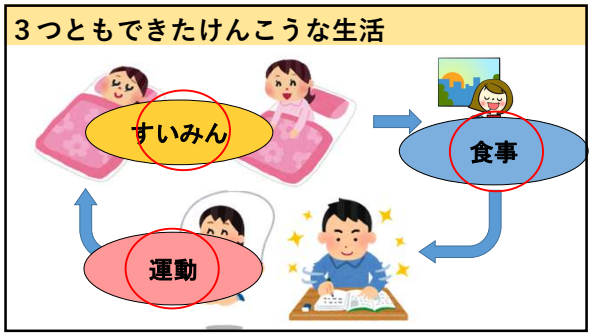
【資料１】



1



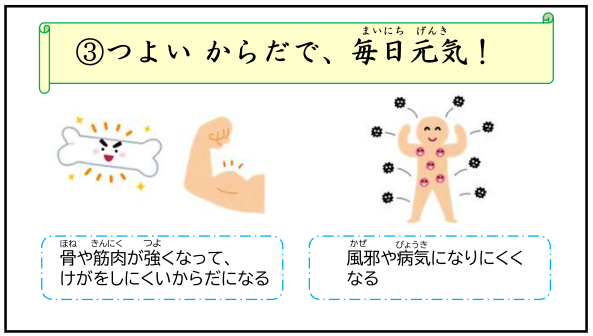
2



3

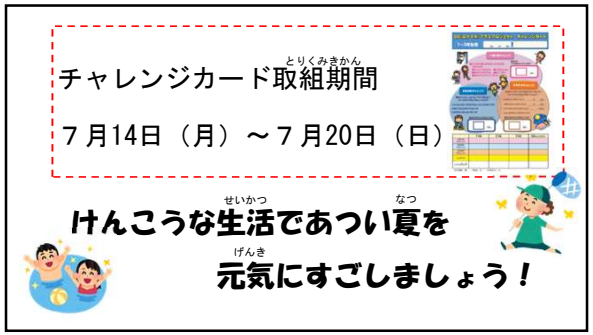
4

5



6

7



8

9

【資料２】

第３学年　体育科（保健）学習指導案

日　時　　令和７年７月 15 日（火）３校時
児　童　　３年１２名
指導者　　Ｔ１　兼平　優子
　　Ｔ２　竹原　春菜

１　単元名　健康な生活

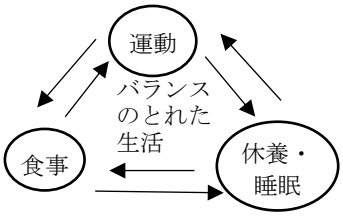
※　「単元の目標と評価規準」、「学習計画」は省略

２　本時の指導（２/４）

（１）　目標

運動、食事、休養及び睡眠などの学習したことを踏まえて、毎日のよりよい過ごし方を見つけることができるようにする。

（２）　展開

時間	学習活動	・指導上の留意点　○評価
導入	１　元気がないたくみさんの理由を考える。 ２　同じような経験がないか振り返る。 ３　課題の確認 毎日をけんこうにすごすには、どんな生活の仕方がよいのでしょうか。	・このような生活を繰り返すことで病気になったり、成長に影響を及ぼしたり、勉強がわからなくなったり、自分の力が発揮できなくなったり…と、自分の生活や自己実現などの悪影響を及ぼすことを確認し、よりよい生活の仕方を考える必要感を持たせる。
展開	４　本時の見通しの確認 （１）よりよい生活にするにはどんなことが大切か。 （２）自分の生活をよりよくする方法を考える。 ５　元気いっぱいのあやかさんの１日をみて、よい生活を送るための大切な要素を調べる。 （１）運動、睡眠、食事を生活の中に入れることをとらえる。 （２）日ごとに時間や時刻を変えず、同じように生活する→「規則正しい」につなげる ６　養護教諭より運動、睡眠、食事の関連（60 プラス）する意義や大切さを確認する。	・運動、食事、休養・睡眠が関わり合い、１日のリズムを作っていることに気付かせる。 
終末	７　まとめ	○健康な生活について、課題を見

	けんこうにすごすには、運動、食事、休養・すいみんに気をつけて、きそく正しい１日の生活のリズムを作り、それを毎日つづけていくことが大切。 ８　自分の生活に取り入れていきたいことを記載し、本時の振り返りとする。	付け、その解決に向けて考えているとともに、それを実現している。

６　板書計画

ホワイトボード

か毎日をけんこうにすごすには、どんな生活の仕方がよいのでしょうか。

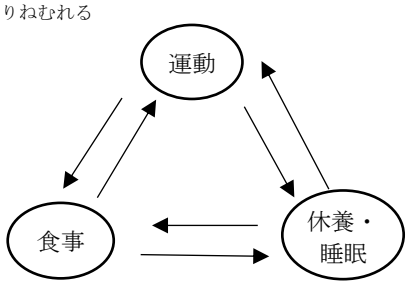
＜たくみさんの１日＞

うんどう
食事
休養
すいみん

＜あやかさんの１日＞

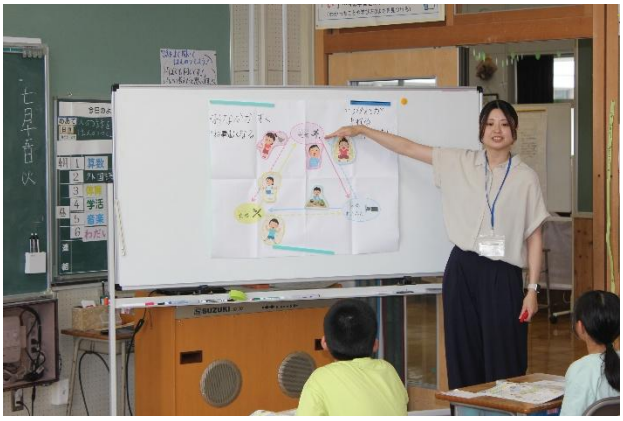
ま けんこうにすごすには、うんどう、食事、休養・すいみんに気をつけて、きそく正しい生活リズムを作り、それを毎日つづけていくことが大切。

運動すると・・
・おなかがすく
・ぐっすりねむれる



食事をすると・・
・元気に運動ができる
・つかれがとれる

休養、すいみんをすると・・
・早寝早起きをすると朝ごはんを食べられる
・つかれがとれて元気に運動ができる



けんこうによい１日の生活

3年　　ばん　名前

【まとめ】
けんこうにすごすには（①　　）
（②　　）、（③　　）
に気をつけて、きそく正しい１日の生活リズムを作ることがひつようです。

★これからの生活を、もっとけんこうにするために、どんなことをがんばりたいですか？

【資料３－①】

すこやか

令和７年７月16日
岩手町立一方井小学校
ほけんだより No.6

＜もうすぐ夏休み！＞

待ちに待った夏休み。楽しい予定が頭の中に浮かんでくるのではないでしょうか。夏休みは病気を治すチャンスです。１学期の健康診断で所見があった児童には治療勧告書を配付しています。病院を受診した際は、治療勧告書に結果を記入し、学校に提出をお願いします。岩手町の小中学生はほとんどの治療費が無料です。計画的に治療し、すっきりさわやかな２学期を過ごしましょう。

＜けんこうな生活で暑い夏を乗り越えよう！＞

７月14日（月）～７月20日（日）の期間で60（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカードに取り組んでいます。

「運動」「食事」「睡眠」のバランスのとれた生活が、毎日の健康な生活につながります。チャレンジカード取組期間で、規則正しい生活習慣を身に付け、夏休み中も健康に過ごしましょう。

チャレンジカードの記入は学校で行っていますが、ご家庭でも就寝時間や休日の過ごし方などについてのお声がけをお願いいたします。

★夏休み配付物について★

期末面談時に保健室からの配付物も一緒に配付します。中身を確認のうえ、以下の２つを２学期の始業式に提出していただくようお願いします。

①親子はみがきしらべ

②夏休み健康調査

なお、昨年度まで配付していた「健康の記録」は年度末に返却いたします。健康診断結果は、通知表のファイルに綴じて配付いたしますので、ご確認ください。

<u>ぞうきん（一人2枚）のご協力をお願いします。</u>

【資料３－②】

すこやか

令和７年９月19日
岩手町立一方井小学校
ほけんだより No.10

＜規則正しい生活をこころがけよう！＞

校内ロードレース大会に向けて、子どもたちは体育の時間や業間マラソンでの練習を重ねています。長い距離を走るためには、体の力だけではなく「毎日の生活習慣」がとても大切です。

そこで、ロードレース大会までの９月20日（土）～26日（金）の期間で60（ロクマル）プラスプロジェクトチャレンジカードに取り組みます。夏休み前に引き続き、２回目の実施となります。「運動」「食事」「睡眠」のバランスのとれた生活が、練習での疲労回復、けが予防、そして本番でのよい記録につながります。

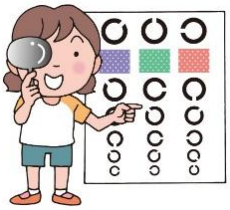
チャレンジカードの記入は学校で行っていますが、ご家庭でも就寝時間や休日の過ごし方などについてのお声がけをお願いいたします。

【いきいきチャレンジ】
毎日 60 分以上からだを動かそう！

【かみかみチャレンジ】
毎日しっかり食べよう！

【すやすやチャレンジ】
早ね・早起きをしよう！

＜視力低下は早めの受診を＞



秋の視力検査を実施しています。結果がＢ以下（1.0 未満）の児童には受診勧告書を配付します。受診後は受診結果をご記入いただき、学校へ提出をお願いいたします。

正しく使えていますか？ モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っているまま密封すると、菌が繁殖してしまうことも。

端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。

２歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのは３歳以上になってから。